

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИЗОТЕРАПИИ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМ СТРЕССОВОМ РАСТРОЙСТВЕ

А.Н. Толкач, Е.А. Тимкин, 3 курс

*Научный руководитель – Е.Е. Лебедь – Великанова, старший преподаватель
Полесский государственный университет*

В труде Гуренковой Т.Н. указан термин посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), который означает – нарушение нормальной работы психики в результате единичной или повторяющейся психотравмирующей ситуации. В числе обстоятельств, провоцирующих развитие ПТСР – участие в военных действиях, сексуальное насилие, тяжелые физические травмы, пребывание в опасных для жизни ситуациях [1, с 386].

Актуальность: Возросшее количество жертв чрезвычайных ситуаций (стихийные бедствия, крупномасштабные аварии и катастрофы, локальные войны и связанные с ними события: пленение, взятие в заложники, депортация, вынужденное переселение и др.), противоправных действий (террор, грабежи, разбои, изнасилования), серьёзных конфликтов в странах и микросоциуме привело к увеличению распространённости посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР) среди населения и повысило интерес общества к этой проблеме.

Показатели распространённости ПТСР у лиц, переживших экстремальные ситуации, согласно данным литературы, колеблются от 10% (у свидетелей события) до 95% среди тяжело пострадавших (в том числе с соматическими повреждениями). Эти цифры зависят от многих обстоятельств, в частности, от конкретной характеристики стрессогенного события, группы обследованных (свидетели, участники, пострадавшие или ликвидаторы), диагностической позиции исследователя и метода исследования. В популяции расстройства у женщин встречаются более чем в два раза чаще (1,2%), чем у мужчин (0,5%) [2].

Изотерапия является наиболее распространенным, эффективным и доступным методом, который используется при лечении ПТСР.

Целью работы является изучение эффективности применения изотерапии у пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством для улучшения их психоэмоциональной сферы и дальнейшему возвращению к обычной жизни в социуме.

Симптомами ПТСР являются постоянное мысленное воспроизведение и повторное переживание травмирующего события; отстраненность, эмоциональное оцепенение, склонность к избеганию событий, людей и тем разговоров, способных напомнить о травмирующем событии; повышенная возбудимость, тревожность, раздражительность и физический дискомфорт.

Обычно ПТСР развивается не сразу, а спустя некоторое время (от нескольких недель до полугода) после психотравмирующей ситуации. Симптомы могут сохраняться в течение нескольких месяцев или лет. С учетом времени появления первых проявлений и продолжительности ПТСР различают три типа расстройства: острое, хроническое и отсроченное. Острое посттравматическое стрессовое расстройство длится не более 3 месяцев, при сохранении симптомов в течение более длительного времени говорят о хроническом ПТСР. При отсроченном типе расстройства симптомы появляются спустя 6 и более месяцев после психотравмирующего события [1, с 382].

ПТСР является психическим расстройством, значит и методы лечения, которые будут применяться должны быть соответствующими. Одним из таких методов является арт-терапия, а точнее один из ее видов – изотерапия.

Лечение ПТСР (Посттравматическое стрессовое расстройство) включает в себя этапы:

- Исследование мыслей пациента и чувств о психотравмирующем событии;
- Изменение чувств вины, самобичевания и недоверия у пациента;
- Обучение методам, как справляться и управлять, контролировать навязчивые, нежелательные воспоминания;
- Решение проблем, которые ПТСР спровоцировала в вашей жизни и взаимоотношениях. [2, с 214].

Арт-терапией является целенаправленное использование каких-либо видов искусства (музыки, танца/движений, драмы и поэзии) в психотерапии или реабилитации [1]. Как область профессиональной деятельности арт-терапия возникла в 1940–х годах при лечении пациентов, страдающих от тяжелых психических расстройств, в нашем случае ПТСР. В 40–е годы происходили события Второй Мировой войны, что привело к огромному количеству случаев наличия ПТСР у участни-

ков боевых действий, что и привело к более детальному изучению данного расстройства и методов его лечения.

Данный метод использовался как для работы со специфическими для ПТСР симптомами, так и с коморбидными состояниями и функциональными проблемами. Методы, основанные на погружении, направлены на переработку травматического опыта и симптомов избегания, а методы, основанные на релаксации и отвлечении, направлены на симптомы гипервозбуждения.

Изотерапия, как и лечение светом и цветом, позволяет вывести некие стрессорные проблемы и их обозначить. В ее основе лежат три очень важных момента. При помощи изотерапии можно дать человеку возможность что-то создать, что-то реализовать в тот момент, когда он находится в беспомощном болезненном состоянии или в состоянии, когда ему кажется, что он беспомощен и бесполезен. Он может что-то создать руками, это можно увидеть, подарить и т. д. Также изотерапия позволяет облечь в некую форму свои переживания. Эти переживания можно осмыслить, проанализировать и попытаться преодолеть. И последний способ влияния изотерапии на пациента при ПТСР – возможность подменить мир, который внутри пациента, тем миром, который он сам создает на холсте. [3, с 16]

Список использованных источников

1. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных; Гуренкова Т.Н., Елисеева И.Н., Кузнецова Т.Ю. Макарова О.Л., Матафонова Т.Ю. , Павлова М.В., Шойгу Ю.С.. под ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. – 420 с.
2. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / Под ред. Эдны Фоа, Теренса М. Кина, Мэтью Фридмана. – М.: «Когито–Центр», 2005. – 467 с.
3. "Арттерапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности."; Вальдес Одриосола М. – Методическое пособие. Владос, 2005. – 203 с.